

Ranteen harjoitukset kipsin poiston jälkeen

Kivun ja turvotuksen vähentämiseksi pidä kättä kohoasennossa ja käytä kylmäpakkausta 20 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä. Käytä kättä päivittäisissä toiminnoissa, pukeutumisessa ja syömisessä ja niin edespäin.

Harjoitteita sormien ja ranteen liikkuvuuden sekä lihastoiminnan parantamiseksi:

- Tee harjoitukset useita kertoja päivässä, 5 – 20 toistoa kerrallaan.



- Nyrkistä ja ojenna sormet.
- Varmista, että sormet koukistuvat myös rystysistä.



- Vie sormet vuorotellen erilleen ja yhteen.
- Kiinnitä huomiota erityisesti peukalon liikkeeseen, ojenna se kunnolla sivulle.

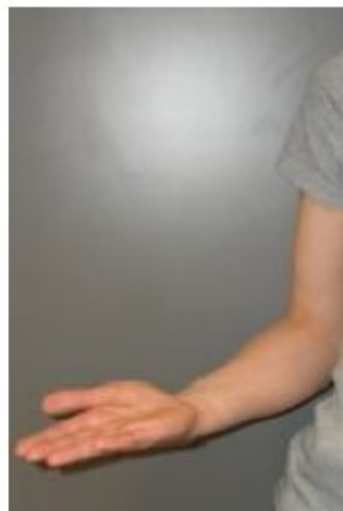
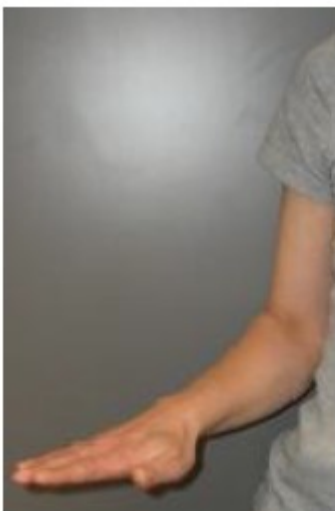


Sormet ja ranne suorina.

- Taivuta rannetta vuoronperään peukalon ja pikkusormen puolelle.
- Varmista, että kyynärvarsi pysyy paikallaan.



- Ojenna ranne ja vedä sormet nyrkkiin – koukista ranne ja ojenna sormet suoriksi.
- Voit avustaa liikettä toisella kädellä.



Pidä kyynärpää kevyesti kyljessä kiinni.

- Käännä kämmen vuoroin ala- ja ylöspäin.
- Voit avustaa liikettä toisella kädellä.